

## ANDERS MAGNUSSON VAR NÄRA ATT DÖ AV DROGER



### Anders Magnusson

**Ålder:** 37 år

**Bor:** Vasastan, Stockholm

**Familj:** Fru Camilla, dotter Märta 7 månader.

**Yrke:** Driver Svenska Institutet för Sorgbearbetning, utbildad civilekonom.

**Motto:** Var sann mot dig själv!

### Mina 5 råd

- 1 Det är när du ger upp, som du får styrka.
- 2 Erkänn dina fel och brister och be om hjälp.
- 3 Gottgör de människor du har skadat – det kan räcka med att säga förlåt.
- 4 Berätta om dina problem och vad du har gjort för någon annan som du har förtroende för.
- 5 Den enda du kan förändra är dig själv, så försök göra det.

# ”När man ger upp får man styrka”

**Anders Magnusson är nykter alkoholist sedan sju år tillbaka. Vändpunkten kom när han till slut gav upp.**

**– En del gör aldrig det utan hamnar på bår- eller dårhuset.**

I dag driver han Svenska Institutet för Sorgbearbetning där han hjälper människor att ta sig ur sin sorg.

– Historien bakom, och smärtan, ser olika ut i allas vändpunkter. Men när smärtan är större än rädslan för att ge upp, då kommer vändningen. Och då märker man att det finns fast mark under fötterna, säger han.

I hans fall var det mycket som

var tokigt från början. En trasslig uppväxt ledde till kriminalitet och ett liv i sus och dus. Drogerna höll till slut på att ta kål på honom. När hans tjej sedan lämnade honom blev han helt knäckt.

#### Fick känna gemenskap

Han säger att han var som en blöt fläck på mattan hemma i vardagsrummet och bara skrek rätt ut i ungefär en halvtimme. Så småningom gick han till en självhjälpsgrupp.

Sakta men säkert började han om på ny kula. Han, som inte ens drack kaffe, kokade nu kaffe åt de andra i gruppen och fick plötsligt känna värme, gemen-

skap och oförbehållsam kärlek.

– På Spy Bar satt det grönt ångests-lajm på väggarna. Alla jagade efter något, ändå var alla ensamma. I självhjälpsgruppen mådde jag bra för första gången på länge.

Tidigare hade han använt vilka medel som helst för att få det han ville ha. Drivkraften att alltid klara sig själv, fick han plötsligt släppa.

#### Inte rädd för att bli övergiven

– När jag gav upp min kamp kändes det som att göra ett bungyjump utan gummisnodd.

– Men man faller inte – när man ger upp får man styrka. Numera lever jag livet varje dag som

om det finns något gott därute.

Det handlar om att försöka hitta tillbaka till den förtröstan som de flesta har som barn. Tron på något gott, på att det ordnar sig. Den som ger kärlek får kärlek tillbaka.

Att bli övergiven är inget som Anders är rädd för längre.

– Den enda som kan överge mig är jag själv och det tänker jag inte göra en gång till, säger han.

**Anna Björe**

#### LÄNKTIPS:

[www.sorg.se](http://www.sorg.se), [www.agnetasjodin.com](http://www.agnetasjodin.com), [stinasmac@delta.telenordia.se](mailto:stinasmac@delta.telenordia.se) (mejla om du vill prata med Stina Näslund)

## Så här bearbetar du din sorg

● Sorg är normalt och naturligt. Sorg känner vi vid alla förluster, allt från död och skilsmässor till förlorade jobb.

● Lägg inte locket på sorgen genom att äta mycket, träna, spela eller andra överdrivna beteenden

som bara dämpar känslorna.

● Undvik att intellektualisera din sorg. Floskler, som att tiden läker alla sår, är inte sanna.

● Välj ut den förlust som du tänker på mest och som tar mest energi.

Den kan vara färsk eller ha hänt för 20–30 år sedan.

● Skriv ned vad du känner inför den här personen – det är nästan alltid en människa inblandad. Be om ursäkt för dina misstag och förlåt den andre för vad han/hon gjort.

● Läs upp vad du skrivit för någon annan som du litar på, inte för den person som är inblandad i sorgen.

● Ta farväl av de känslor som du burit på – nu kan du börja om på ny kula.

Källa: Svenska Institutet för Sorgbearbetning.